

论“互联网+”背景下高职院校体适能教学模式创新

黄春花 陈阳华 陈磊

(金肯职业技术学院, 江苏南京 210000)

摘要: 伴随大数据、互联网发展步伐的加快, 互联网+教育已成为教育技术创新的关键点。围绕“互联网+”背景, 教师可探索网络化、信息化教学模式, 通过发挥网络技术平台、线上教学资源的优势, 创新学校体适能教学模式, 提升学生身体健康素质、综合体能水平。基于此, 本文以高职体适能教学为研究对象, 分析体适能训练对学生发展的重要意义、互联网对体适能教学的促进作用, 构建基于互联网的体适能教学流程和模式, 探讨乒乓球、排球、足球项目的体适能教学实践策略, 评估教学实践成果。

关键词: 体能训练; 课程翻转; 课堂教学模式; 高职院校

在“互联网+”时代背景下, 网络学习平台、移动终端设备成为学生学习和发展的助力, 学校和教师也能借助各种网络教学资源, 开发数字化课程资源库, 变革教学过程、教学方式、教学手段, 促进网络技术与传统体育教学结合。同时, 我国高职体育教学改革处在关键阶段, 诸多学生喜爱体育活动, 但参与体育教学活动的兴趣不够浓厚。要想进一步提升高职体育教学质量, 教师亟须转变传统教学方法、运用先进教学手段, 打造基于实践和技能导向的体育教学模式。在此背景下, 为突破体适能教学的限制, 满足不同学生的个性化学习需求, 教师应立足互联网+背景, 构建基于在线学习的体适能教学模式, 将课堂教学活动延伸到课外, 强调应用型、全能型的人才培养目标。与传统教学模式相比, 在线教学能够衔接各部分课程内容, 教师可上传课前训练和学习资源包, 让学生提前认识课堂所学的知识和实践技术, 为课堂教学留出充裕的师生互动、问题讨论时间, 增强体适能训练时间。在课后, 教师可根据学生个性化需求, 灵活组织实践拓展活动, 帮助学生掌握正确训练方法和技巧。如此, 通过运用互联网创新体适能教学模式, 教师可优化和重组教学要素, 科学地开展教学评价, 提升体适能教学效果。

一、体适能训练对学生发展的重要意义

(一) 有助于强化学生身体素质

在新时代下, 高职院校围绕就业导向, 制定人才培养目标, 学生未来的就业场地多为技术一线、基地和工厂。从长远发展角度看, 要想适应未来复杂的工作流程和就业环境, 学生必须要具备较强的身体素质, 更好地克服各种困难。在学习阶段, 若不能积极参与运动项目、强化身体素质, 学生很难适应未来的社会岗位需求, 承受较强的工作压力。通过加强体适能训练, 教师能够在组织体育教学活动的同时, 根据学生发展需求, 适当地调整训练难度系数、上调运动强度, 让学生全身心地锻炼身体。长此以往, 学生可形成良好的体育锻炼习惯, 不断增强身体耐受能力。

(二) 有助于提升学生心理素质

高职生已走出了青春期阶段, 但自我意识较强, 容易出现较大的情感波动, 很难清晰地判断和对待社会事物。在从校园进入社会后, 学生需要迎接多方面的挑战, 如更广泛的社交圈、职场生存规则、综合性的岗位工作内容。若不具备较强的心理适应能力, 学生很难及时调节个人情绪, 产生挫败感, 甚至不能按时完成任务。通过加大体适能训练强度, 教师可让学生全身心参与运

动活动, 使其学会释放自身的压力, 更好地调节情绪和心理状态。经过长期训练, 学生在遇到各种问题时, 可及时通过参与体能运动, 排解不良情绪, 保持积极向上的心态。

(三) 有助于提升学生就业率

体适能是影响就业群体岗位适应程度的重要指标。在职业领域, 人才需要拥有良好身体素质、工作耐受力、身体活动能力, 在工作岗位上更好地表现个人能力。学生具备越强的体适能, 就具备越强的职业竞争力, 为今后的职业生涯发展打下基础。所以, 在激烈的人才竞争环境中, 企业和单位越来越注重人才是否具备体适能(职业体能)。通过加强体适能教学, 教师可制定系统化的教学方案, 结合高职教育目标, 强化学生体能, 教会学生如何预防职业病, 更好地提升其工作效率, 从而提升毕业生的就业率。

二、互联网对高职体适能教学的促进作用

(一) 体现信息化、人文性、工具性特点

在互联网资源和平台的支持下, 教师可将网络化、信息化、在线教学教学模式与体适能教学活动结合, 通过制作体适能训练的微视频, 提供大量的课前学习资源, 便于学生在课前了解、课上操作, 并帮助其进行课外练习, 促进学生深入理解体能理论、实践技能。同时, 借助数字化、网络化手段, 教师可营造在线互动环境, 及时拓展实践训练内容, 激发学生主动训练的兴趣, 培养其正确学习态度。由此, 结合互联网开展体适能教学活动, 教师能够将信息化、人文性与工具性统一起来, 构建更具活力的教学模式。

(二) 促进教学过程个性化、人本化

教育面向的对象是人。所以, 在开展任何教学活动时, 教师应树立以学生为本的理念。基于互联网、大数据平台, 教师能够及时了解学生身体发展情况、不同学生身体素质差异, 通过实施在线教学, 合理安排课堂内外活动, 促进体适能教学向个性化、协作化方向发展。在线上学习活动中, 学生既能够了解统一的技术目标, 又能在教师的帮助下, 制定符合个人发展需求的目标。在学习进程方面, 若学生因训练、比赛占用学习时间, 或学习能力不强, 就能观看网络平台中的教学视频, 自主练习技能; 对于学习能力强的学生, 教师可在课堂中引导学生发展新的训练技巧, 拓展实践内容; 在教学评价方面, 教师可发挥互联网的信息共享优势, 突破单一的教学评价方法, 从课堂表现、身体素质、教学能力、技能水平等方面入手, 建立综合性的评价机制, 让不同学生都能获得客观的评价结果。

(三) 转变传统体适能教学模式

体适能教学重点为人体五大基本素质, 分别为速度、灵敏、力量、平衡、耐力。基于学生的运动基础水平, 教师会结合不同运动项目, 设计运动链训练环节, 强化学生身体素质。在互联网的支持下, 教师可采用先学后教、以学定教的方式, 落实因材施教理念, 设置课前、课后、课中三个环节, 与传统的课堂的预习、讲授和训练大不相同。基于互联网的在线教学重点集中在以上三个环节, 而传统教学重点集中在课上讲授环节, 在讲授知识时, 教师不再需要占用大量课堂时间, 演示、讲解新学内容, 学生也

能走出被动练习和学习状态。基于在线教学模式,教师可让学生在课前组建学习小组,讨论课堂学习内容,在课中教学环节,教师只需要集中解答学生疑惑,为学生练习提供大量的时间,提升其动作熟练程度。在网络互联、信息共享的时代,通过结合在线教学开展体适能教学活动,教师能够更好地转变传统教学形式,提升学生身体素质。

(四) 构建动态化的评价体系

在传统的体适能教学评价活动中,评价是一个静态化的过程,教师会直接根据主观判断,为不同学生打分。在互联网的影响下,师生互动和交流机会不断增多,评价方式和内容也日益多元化。所以,根据基于在线学习的体适能教学模式,教师需要引入更多评价主体,如学生本人、学习组长、家长等。在课堂评价环节,教师测评以下四个部分:一是身体素质测试,学生需要根据运动项目动作标准,在学期中或学期末达到标准指标;二是动作技能评定,在完成各个教学板块后,教师需要与各个小组长合作,评估学生是否掌握规范的动作;三是教学技能考察,根据高职生未来就业和发展趋势,教师应综合评判教学语言和教学姿态、教学内容框架和学生语言表达能力,小组长配合教师完成打分;四是学习态度和课堂满意度测评,在学期末,为了解学生参与积极性与学习态度,教师需要关注全体学生的情况。通过构建上述评价体系和内容,能够充分体现职业教育特色,尊重学生的个体差异性,将学生身体素质水平、进步程度、学习表现、学习积极性引入评价体系,增强学生对体育综合知识的认知。此外,教师还能结合互联网的数据搜集优势,评价学生在情感、知识、技能等方面的表现,构建教学评一体化、动态化的评价体系。

(五) 有效组合多重教学要素

从教学要素角度看,传统教学模式与网络化、在线教学模式存在显著差异。在校园网全覆盖的环境下,教师需要根据教学内容、目的,重组教学要素,提升教学有效性。同时,在线教学要求教师充分把握各个教学要素及特征,转换师生的主体地位,丰富课程教学资源、调节教学过程,优化教学评价和反馈机制,为学生发展提供良好的空间环境。

三、互联网背景下高职体适能教学流程和模式

在互联网的背景下,教师可打破传统师生关系,强调学生在学习过程中的主体性。在组织各种教学活动时,教师需根据学生个性化特点,实施个性化教学活动。围绕互联网背景构建混合式教学模式,教师需要转变个人教学角色,从课堂主导者转变为混合式教学活动组织者,成为解答疑问、拓展技能的启蒙者。在新型教学模式下,师生的传统角色都得到了解放,师生互动和交流也将日益频繁。新型教学模式包含以下三个流程:

(一) 课前管理

在课前管理环节,教师需要根据课程教学目标,划分教学模块,整理数字化教学资源。在此基础上,教师应运用在线网络教学平台,向学生发送网络预习资源,如Flash、PPT、讲义、微视频等,学生在获取预习资料后,可以独立学习的方式预习;接下来,教师需要布置预习作业,了解学生预习情况;最后,教师要分析学生预习反馈、学习结果,合理调整教学计划。通过开展课前管理活动,教师可一边让学生完成预习任务,一边监督学生预习情况,了解其反馈,针对性地调整课中教学活动。在预习环节,学生能快速调动自身学习积极性,了解知识、技能目标,初步掌握知识。

(二) 课中管理

在课中管理环节,首先,教师应留出一定时间,组织学生学

习技能动作,教师可精讲理论知识和重难点,帮助学生理解基础理论;然后,分享技术动作的细节视频,组织大家研究细节性的动作技巧;最后,开展实时答题活动,教师可开启弹幕功能,通过与学生互动,解决个性化的问题,强化学生对知识的认知。在整个课中管理和教学活动中,教师能够针对性传授技能动作,帮助学生解决问题,提升了教学效果和学生实践技能。

(三) 课后管理

在课后管理环节,教师应下发在线理论作业、在线实践作业,结合课程目标批阅学生作业,并找出不足,及时调整下次教学设计。同时,学生需要认真完成理论和实践作业,反思自身学习过程,提升知识和技能水平。

四、互联网背景下高职院校体适能教学实践策略

(一) 运用微课辅助乒乓球体适能教学

乒乓球项目的体适能教学重点为耐力训练、爆发力训练和灵敏度训练。在设计线上教学活动时,为呈现具体动作场景,教师需要运用好微视频制作工具,制作三个训练主题的体适能教学资源。首先,对于耐力训练。由于乒乓球对学生肺活量具有较高要求,男女生的肺活量水平存在一定差距。所以,教师应围绕男女生的差异性,设计差异化的微课资源。在课前环节,教师可让学生接触耐力训练基本常识;在课中,教师可介绍肺部、腹部呼吸法,使其自主摸索耐力控制技巧,并鼓励男生运用长跑、跳绳的方式提升耐力(推荐女生以慢跑方式训练)。在课后,教师可根据安排相关作业,让学生提交书面或视频作业。其次,爆发力训练。乒乓球要求学生具备较强的爆发力,通常情况下,学生需要经过长期的训练,才能瞬间提升力量和速度,强化自身爆发力。在线上教学活动中,教师可整合、分享爆发力训练的资料,再让学生在课堂上运用哑铃进行练习,锻炼其胳膊和手臂的力量,使其能够通过发挥肱二头肌的力量,在乒乓球运动中形成较强爆发力。在课后,教师应通过布置作业,检验学生是否存在球飞得高、发球角度大的问题。此外,灵敏度训练。在组织体能训练活动时,教师可侧重布置课外作业,要求学生在规定时间内练习发球,并完成一定发球数。基于回收的微视频作业,教师应及时检查和分

(二) 运用网络平台支持排球体适能教学

首先,加强整体力量训练。整体力量是运动员参与某项运动时,表现出的综合运动能力,运动员的整体力量水平取决于运动关节是否协调、一致。不同学生的整体力量不同,在不同时期,学生的整体力量也会出现变化。在线上教学中,教师应围绕最长耐力、最大爆发力、最大力量开发线上资源,在课中,带领学生研究“如何协调三种力量”,并布置体能训练作业和战术训练作业。

其次,加强专项速度训练。排球运动对运动员的速度要求较高,运动员需要在短暂时间内爆发。在排球专项速度教学中,教师应搜集国内排球竞赛的视频资源,作为预习资源,在课中,主要讲解起跳速度、挥臂速度、移动速度、反应速度的训练方式,并布置课外作业。此外,加强运动耐力训练。每一项运动都需要参与人员具备耐力,在比赛中,运动员的力量、临场发挥、耐力均是赢得比赛的关键。所以,教师可引入排球运动员的训练方案,作为预习资料,组织学生在课上认识耐力对持续弹跳、持续移动、持续发球的影响,讲解耐力训练技巧,并布置训练作业。最后,加强柔韧性、灵敏度训练。在排球训练和竞赛中,学生只有具备较高的灵敏度水平、较强柔韧性,才能发挥作用。所以,教师应

制作相关的体适能训练标准视频,让学生在课前、课上学习,掌握理论和技巧,并布置专项训练作业。

(三) 基于混合式教学的足球体适能教学

首先,优化足球体能训练活动内容。在创新体适能教学模式的同时,教师应转变训练理念,采用更加科学、合理的训练方式。为此,教师在开展线上教学活动前,应调查学生体能水平,合理借鉴国外先进经验,设定科学化的训练方案。在设计课前预习资源时,教师应围绕足球运动特点,针对性地制作体能视频资源。对于力量训练,教师应搜集各种竞赛资料和数据,向学生强调力量素质对足球运动的影响。在课堂环节,教师可引入循环训练法,引导学生强化心血管和心肺功能,通过介绍杠铃剪蹲、俯卧撑、卧推等技术动作,教会学生如何提升速度和肌肉力量,组织大家探讨“如何处理负荷与动作速度的关系”。在耐力训练活动时,教师应适当地减少枯燥的项目,通过合理介绍技术动作,帮助学生提升氧债能力、耐乳酸能力。在开展这方面的训练和教学活动中,教师可布置长跑运动作业,根据男女生差异,合理把控运动时间,避免学生出现拉伤。

其次,加强放松训练和营养辅助训练。在足球体适能训练活动中,教会学生如何放松、合理搭配营养膳食,是教师必须关注的重点。在具体的放松训练和教学活动中,教师可搜集生物学、心理学、物理学等方面的理论知识,引入预习资料,在课上,教师可组织学生讨论“如何合理制定训练方案”,让学生学会科学放松。在学生完成体能训练任务后,教师应提示学生不应立即停止,需要逐步减缓速度,最终进入放松状态,并介绍常见的科学放松手段,避免出现运动损伤、肌肉疲劳的问题。在教学中,教师可播放运动员完成耐力训练后的活动视频,引导学生观看正确的放松训练方式,使其主动学习慢走、牵拉的放松方式,让身体逐步适应和接受。在具体的放松活动中,学生之间也可互相按摩,达到良好的放松效果。此外,学生的成长和发展与健康的膳食搭配是分不开的,尤其是即将走向职业岗位的高职生。所以,在开展线上教学活动时,教师可专门打造“合理控制饮食、享受健康生活”的专题,搜集各种健康、科学的饮食搭配方式,引导学生在课前搜集资料,在课上分享饮食搭配方案。如此,学生既能够形成良好的饮食搭配习惯,又能快速补充体能消耗,全面提升其身体素质。

五、教学成果评估

围绕互联网背景,教师能够推进体适能教学改革,让学生全身心投入个性化学习、自主学习和训练活动中。为检验学生体适能发展水平,教师应制定教学评估方案,分阶段测评学生体适能发展情况。

(一) 测试学生基础身体素质

在高职人才培养体系中,体适能教学占据着重要地位,相较于其他专业学科,体适能与学生运动技能、身体素质直接挂钩。所以,在体适能教学活动中,教师需要将提升学生身体素质放在重要地位。在开展教学评价时,教师也需要设定身体素质测评指标。在每个学期初期和结束时,教师可组织身体素质测试活动,一是测试灵敏素质:教师采用伊利诺斯测试法,按照完成时长,判断学生这项素质是否优秀,且学生不能在中途碰到标志桶;二是速度测试,教师组织背向起跑活动,按照学生用时长短,判断学生的动作速度、移动速度和反应速度;三是力量素质,在测试上肢力量时,教师要求女生做俯卧撑、男生做引体向上,并记录完成时间。在测试下肢力量时,可采用测试仪器,检测学生的深

蹲IRM值。在测试躯干力量时,运用仪器测试学生躯干屈伸时相关数据;四是耐力素质,采用跑步的方式,测试男女的用时;五是测试综合能力,教师运用攀爬机测试,了解学生能够达到的高度,判断学生的协调素质、速度、灵敏和力量等素质。

(二) 测试学生动作技能

在完成各个板块的教学任务时,教师应根据体适能的技术动作,制定测评项目和标准,挑选两名学生代表,组建评价团队,评估学生完成技术动作的规范性、熟练度、易错点、拓展点、关键点,也可让家长参与到评价中。通过开展评测活动,教师能够了解不同学生对各项体能的掌握情况,激励其打磨动作细节,提升技术动作水平。

(三) 测试教师教学能力

体适能教学对提升学生职业体能具有促进作用。在锻炼学生身体素质、强化其动作技能的同时,教师也应测试自身的教学能力。所以,在考核学生的同时,教师应设置教学能力考核指标。在线上教学活动中,教师可让学生轮流担任评价委员,以匿名的方式评价教师的表现。最后,教师应统计学生的信息反馈,了解自身在课件制作、资源开发、课堂安排等方面的得分情况,发现教学不足。

(四) 评估课堂满意度与学习态度

为测评学生的学习态度和课堂满意度,教师要专门制定线上教学活动调查表、学生学习态度评分表。对于前者,教师应面向全体学生下发问卷,让学生匿名填写;对于后者,教师应组织学生划分小组,让各个小组相互评分。每完成一个教学板块,教师都应下发两个调查表,便于摸清学生学习规律、线上教学规律。

六、结语

综上所述,在高职教育体系中,体适能教学对学生未来就业、终身健康发展具有重要影响。因此,教师应紧跟互联网带来的教育改革潮流,正确认识互联网对体适能教学的促进作用,优化网络教学、线上教学流程。在具体教学活动中,教师应通过开展不同体育项目体适能教学活动,探索混合式教学、线上教学在体适能教学活动中的可行性,锻炼学生各项体能素质,培养其坚持不懈、持之以恒的性格品质。

参考文献:

- [1] 王浩骅. 基于发展体适能的普通高校公共体育课教学应用改革研究[J]. 运动精品, 2021, 40(5): 36-37+39.
- [2] 葛庆英, 陈炬聪. 互联网+APP软件系统下惠州学院学生自主体能训练研究[J]. 惠州学院学报, 2017, 37(6): 99-103+109.
- [3] 赵凤英. 高职院校体育课程“线上+线下”在线教学教学模式建设研究[J]. 职业技术, 2021, 20(7): 94-98.
- [4] 何建龙, 刘钦龙, 牛永刚, 单瑛. 体育高职院校体能训练课程的翻转课堂教学模式研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(18): 88-91+93.
- [5] 任庆超. 基于微信平台的高校公共体育排球课程在线教学教学研究[D]. 聊城大学, 2020.

基金项目: 江苏高校哲学社会科学研究一般项目: “互联网+”背景下高职院校体适能

课程混合式教学的探索与实践(项目编号: 2021SJA0816)。